

もっと元気・キレイ・健康に！

知って得する食品選び

～栄養成分表示の活用術～



商品パッケージに注目！



栄養成分表示
1食あたり

エネルギー	702kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	18.4g
炭水化物	115.6g
食塩相当量	3.3g
〇〇〇〇〇	〇g

100g当たり
1食あたり
1袋あたり等で
表示されています

基本5項目として
エネルギー、
たんぱく質、
脂質、炭水化物、
食塩相当量が
表示されています

その他の栄養成分
(ビタミン、ミネラル等)が
続けて表示されています
※商品によって異なります

表示の見方

食品の内容量と栄養成分表示の食品単位（100g、1食、1袋など）を確認しましょう

内容量 500ml

実際に飲む(食べる)量に計算を

100mlあたり エネルギー 40kcal	500mlあたり エネルギー 200kcal
-----------------------------	------------------------------

1個あたり
エネルギー
200kcal

このジュース
1本(500ml)
飲むと200kcal

おにぎりと
同じカロリーに
なるのね

商品のエネルギー(カロリー)を見てみよう



1食あたり
エネルギー
800kcal

1本あたり
エネルギー
200kcal

お弁当にビールだと
エネルギーの
とり過ぎだな
お茶にするか

1日のエネルギー目安(kcal)

	男性	女性
18～69歳	2100～2450kcal	1650～2000kcal
70歳以上	1850～2200kcal	1500～1750kcal

1食では
約1/3の
エネルギーを
目安に

(※個人差あります
適正体重が
維持されるよう、
エネルギー調整を)

日本人の食事摂取基準(2015年版)参照



自分に合った栄養成分に注目しよう

商品には、「減塩」や「カルシウムたっぷり」、「低カロリー」など表示されているものがあります。

■高血圧予防→**食塩相当量**をチェック
食塩相当量は1日に男性は**8g**未満、女性は**7g**未満が目標です。食塩相当量の少ないものを選びましょう。

1食で食塩**6.0g**は多いわね…
最近血圧が高くなってきたし



1食あたり
食塩相当量
6.0g

※ナトリウム表示の場合は
ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000
= 食塩相当量 (g)



■やせ (BMI18.5未満)
→**エネルギー・たんぱく質**を
チェック

■肥満 (BMI25以上)
■脂質異常症
→**エネルギー・脂質**を
チェック

健診で脂っぽい
食事を注意されたな



■貧血予防
→**鉄**をチェック

鉄の多い
食品を
選びたい



■低栄養予防
→**たんぱく質**をチェック

■骨の健康
→**カルシウム・ビタミン**を
チェック

健康に
長生きしたい



体型(BMI)を確認してみよう

BMIの計算方法
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上~25.0未満	標準
25.0以上	肥満

※医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、相談の上活用しましょう

プラス 健康情報

「主食」「主菜」「副菜」で、栄養バランスを整えよう

市販の食品を利用するときも

【主菜】
肉、魚、卵、大豆・大豆製品
を使ったメインおかず

1日5皿(野菜350g)!
朝食でも食べてね

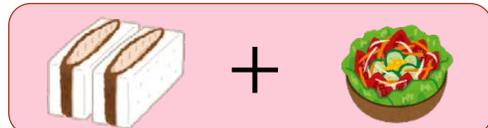


【主食】
ごはん、パン、めん

【副菜】
野菜、きのこ、いも、海藻中心の
つけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など



納豆巻き(主食・主菜) + 野菜スープ(副菜)



カツサンド(主食・主菜) + サラダ(副菜)

「健康食品」「サプリメント」について

健康食品には、保健機能を表示できる食品(特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品)とその他の食品があります。購入の際にはキャッチコピーだけでなく、表示を確認しましょう。

- ◆食事の代わりにはなりません。食生活を見直し、まずは食事でバランスをとりましょう。
- ◆薬ではありません。自己判断で服薬中の薬を中断したり、過剰な摂取は健康を害するおそれがあります。一日の目安量を表示等で確認しましょう。

バランスよく食べる
コツはこちらも

検索 **食事バランスガイド**



食生活が気になる方は
食事相談を受けられます
(予約制)



【問合せ先】
横浜市●●福祉保健センター
福祉保健課 健康づくり係 栄養士
電話：045-●●●●-●●●●
FAX：045-●●●●-●●●●

食品の表示や保健機能食品等について
詳しくは消費者庁ウェブサイトをご覧ください